

ABSTRAK

Erica Gusma Pratiwi. 2023 “**Pengaruh Latihan *Rasistance Band* Dan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat PSHT Kota Jambi**”. Program Studi Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Boy Indrayana, S.Pd., M.Pd (II) Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

Kata kunci: Latihan *Rasistance Band*, Latihan Naik Turun Tangga, Kecepatan Tendangan Sabit

Berdasarkan hasil obsevasi pada atlet PSHT Kota Jambi terlihat masih banyak atlet yang tidak memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan sabit disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kecepatan kaki saat melakukan tendangan sabit. Berdasarkan observasi di lapangan atlet pencak silat PSHT Kota Jambi masih banyak ditemukan masalah sewaktu sparing dimana para atlet sewaktu melakukan tendangan mudah di tangkap oleh lawan dikarenakan langkah kaki saat melakukan tendangan sabit kurang baik, selain itu latihan yang di berikan hanya pada latihan menendang serta penguasaan teknik gerakan saja.

Tujuan penelitian ini yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Rasistance Band* Dan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat PSHT Kota Jambi

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja di berikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. sampel yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel (*total sampling*). Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang.

Berdasarkan hasil yang di peroleh, ilai L hitung untuk data pre test dan post test secara berurutan $0.1264 < L \text{ Tabel } 0,1497$; $0.1416 < L \text{ Tabel } 0,1497$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal. Pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ maka diperoleh $F \text{ tabel} = 3,32$. Maka $F_{\text{hitung}} (0,86) < F_{\text{tabel}} (3,32)$ maka varian homogeny. untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $(dk) = (n - 1) = 34$ diperoleh $t_{\text{hitung}} (18,02) > t_{\text{tabel}} (1,6909)$. Jadi dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi

Kemampuan yaitu terdapat pengaruh latihan *rasistance band* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT Kota Jambi